Movilidades Libres y Elegidas, CoLibres

JUNTAS ALZAMOS LA VOZ

JUNTAS ALZAMOS LA VOZ

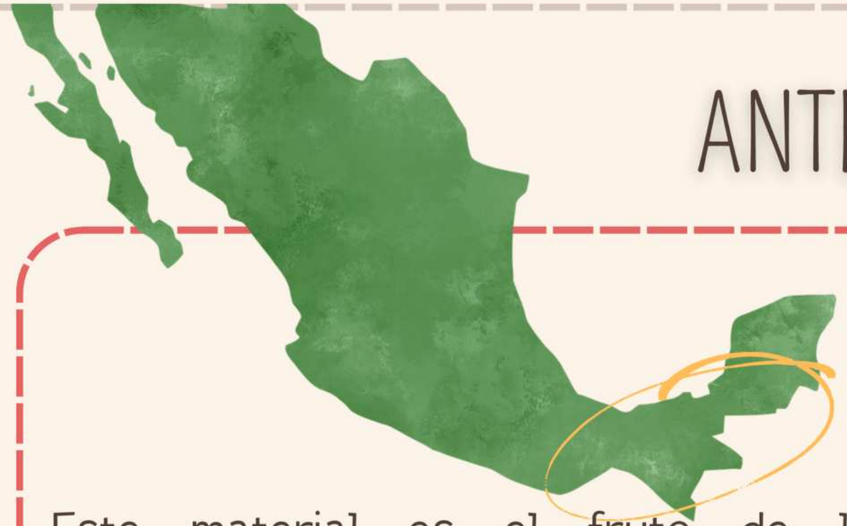
Breve guía para la réplica talleres de formación y vinculación de defensoras comunitarias

Intro

INTRODUCCIÓN

Este documento se concibe como una herramienta viva y una guía metodológica para que organizaciones y colectivas puedan apropiársela, enriquecerla y utilizarla para fortalecer sus capacidades en la defensa de los derechos humanos.
Surge de la práctica y la reflexión colectiva, y espera seguir transformándose a partir de las experiencias de quienes lo usen.

ANTECEDENTES



Este material es el fruto de la **sistematización de experiencias de formación y vinculación** entre redes de **defensoras comunitarias** desde **2024 a 2025** en la **frontera sur** de México. Hemos hecho algunas adaptaciones con la intención de que se puedan replicar en otros territorios.

Las **cartas descriptivas** que encontrarás aquí están diseñadas para guiar un proceso de aprendizaje y acción colectiva en cuatro ejes centrales:

1. **Análisis de contexto**
2. **Cuidados digitales**
3. **Documentación de violaciones a derechos humanos**
4. **Articulación en red**

Antecedentes

La iniciativa se orientó a consolidar una **alianza entre defensoras** de **Las Margaritas**, Chiapas, y **Tenosique**, Tabasco, articulando a **mujeres tojolabales, chontales y mestizas rurales organizadas** para defender los derechos humanos de otras mujeres, víctimas de violencia, en movilidad, refugiadas y solicitantes de refugio, y defensoras de la tierra y el territorio.

OBJETIVO GENERAL

El objetivo general fue **promover agendas comunes para ampliar los espacios cívicos que garanticen el derecho a defender derechos**.

Antecedentes

El proyecto se construyó a través de las siguientes **actividades prácticas**, que pueden servir como **inspiración para replicar y adaptar** en otros territorios:

Antecedentes

Talleres

Cuatro espacios de **formación y articulación entre defensoras**, con los temas: **análisis de contexto, cuidados digitales, documentación de violaciones a DDHH y construcción de agenda común**.

Encuentro Intercultural en Tabasco

Primer **Encuentro Intercultural por Movilidades Libres y Elegidas en Tenosique** en el Corredor Migratorio Selva, Tabasco, en junio de 2025.

Encuentro Intercultural en Chiapas

Sexto **Encuentro Intercultural por Movilidades Libres y Elegidas en Las Margaritas** en el Corredor Migratorio Central, Chiapas, en diciembre de 2024.

Campaña en redes

Una campaña de difusión para **visibilizar y fortalecer los espacios cívicos y el derecho a defender derechos** en nuestros territorios físicos y digitales.

ENFOQUE METODOLÓGICO:

Nuestro enfoque metodológico se nutre de la Educación Popular, impulsada por Paulo Freire y consolidada por redes y movimientos sociales de América Latina, como la Red Alforja, que por décadas ha creado herramientas prácticas para potenciar nuestras luchas. Integramos además el enfoque de derechos humanos y la formación política feminista, tejiendo así saberes que fortalecen la defensa territorial, la autonomía y la protección colectiva desde una mirada interseccional antipatriarcal, antiracista y anticolonial.

Metodología

Esta metodología nos permite analizar nuestra realidad, planificar acciones y fortalecer nuestras organizaciones desde la horizontalidad y la reciprocidad. Es una estrategia crucial para hacer coherente la teoría y la práctica y fortalecer la defensa de nuestros territorios y derechos. Su apuesta es por las autonomías, la cooperación y la retroalimentación colectiva: todas las personas somos sujetos de conocimiento, y aprendemos colectivamente al dialogar y reflexionar críticamente sobre nuestras realidades. No se trata de recibir o dar información, con base en jerarquías abiertas o veladas, sino de compartir nuestras experiencias para analizar y transformar juntas las condiciones que vivimos. Utilizamos dinámicas participativas y vivenciales que nos permiten compartir y construir saberes desde nuestra propia experiencia en el mundo como personas, y desde nuestra práctica y labor como defensoras.. Nuestro horizonte es el Buen Vivir.

Metodología

TÉCNICAS Y DINÁMICAS PARTICIPATIVAS

- **Dinámicas de bienvenida y presentación:** Para crear un ambiente inicial de confianza, enfoque y anticipación de los contenidos.
- **Dinámicas de integración y rompehielos:** Generan espacios seguros, ligeros y distendidos para la participación.
- **Preguntas generadoras y lluvia de ideas:** Activan la reflexión crítica y el conocimiento colectivo.
- **Trabajo grupal colaborativo**: Promueve la construcción horizontal de saberes.
- **Exposiciones teóricas breves:** Introducen conceptos clave de manera concisa.
- **Reflexión colectiva, individual, en parejas y equipos:** Permite diversos niveles de profundización y diálogo.

Metodología

- **Dinámicas lúdicas y de expresión creativa:** Incluyen juegos cooperativos, *teatro del oprimido*, murales colectivos, *collage*, dibujo, canciones, baile y música para un aprendizaje vivencial.
- **Ejercicios cartográficos y mapeo colectivo:** Visualizan actores, territorios, relaciones de poder y estrategias comunitarias.
- **Recuperación de memoria:** Evoca experiencias y aprendizajes previos de las participantes.
- **Plenaria:** Para socializar resultados, conclusiones y hallazgos, enriquecer reflexiones, reconocer coincidencias y diferencias y posibilitar la toma de acuerdos.
- **Toma de decisiones colectivas:** Para valorar, priorizar, elegir y acordar entre todas.
- **Cierres reflexivos y motivacionales:** Cierran procesos, consolidan aprendizajes y fortalecen el compromiso colectivo.

LAS CARTAS DESCRIPTIVAS

Metodología

la carta descriptiva

La carta descriptiva es nuestro instrumento de planeación que funciona como hoja de ruta para cualquier proceso formativo. Nos permite estructurar y hacer transparente los objetivos de cada sesión.
De manera clara y concisa, define los objetivos, describe el paso a paso, los contenidos temáticos y tiempo de cada actividad, las responsabilidades o los roles de facilitación y los materiales que se necesitarán.

OBJETIVOS Y TEMAS

01

análisis de contexto

Analizar colectivamente las violencias y realidades en cada territorio para identificar desafíos comunes y contextos de violencia que enfrentan las defensoras.

02

cuidados digitales

Compartir prácticas, herramientas y estrategias de protección digital y física para defensoras.

03

documentación

Conocer técnicas de documentación de violaciones a DDHH; evaluar y adaptar un formato de registro, y crear una ruta para interponer denuncias.

04

articulación

Definir acciones concretas y realizables a partir de las propuestas de talleres previos, fomentando el trabajo en red y la colaboración entre defensoras.

Metodología

Actividades de apertura, bienvenida y encuadre

Las Margaritas, Chiapas, 2024

Ceremonias

Por lo general, damos la **bienvenida** y hacemos la **apertura y encuadre del taller** mediante una breve ceremonia con el altar maya y gracias a compañeras voluntarias que comparten generosamente sus saberes ancestrales mediante la palabra, el canto y el diálogo con el fuego. Las participantes compartimos la mirada y la palabra libremente.

Esta actividad no está como tal al inicio de cada carta descriptiva, pues es opcional y lo más recomendable es realizarla de acuerdo a las prácticas colectivas de cada grupo.

Metodología

Tenosique, Tabasco, 2025

CARTA DESCRIPTIVA: **ANÁLISIS DE CONTEXTO**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Dinámica de integración y presentación**	***Mundo al revés:*** Se pide a las participantes que caminen por el espacio. La persona que coordina puede dar las siguientes indicaciones: manos arriba, manos abajo, cabeza, pompas, nombre y grito. Cuando se activa el mundo al revés las acciones se realizan al revés: • Si decimos *manos arriba:* las bajamos; *manos abajo:* las subimos; *cabeza:* tocamos las pompas; *pompas:* tocamos la cabeza; *nombre:* gritamos; *grito:* gritamos nuestro nombre • Si alguien se equivoca, aplaudimos el error Al finalizar, en círculo, nos presentaremos individualmente, diciendo: 1. *Mi nombre* 2. *De qué territorio/colectiva vengo,* 3. *Qué es lo que más me gusta del territorio que habito y por qué*		

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: **ANÁLISIS DE CONTEXTO**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
60 minutos	**Análisis de contexto: la situación en nuestro territorio**	***Trabajo en equipos*** Se pide a las compañeras reunirse por equipos nuevamente (por región, territorio, colectivo o afinidad) para generar una discusión en torno a las siguientes preguntas: • *¿Cuál es la noticia más sonada en mi territorio/región/estado?* • *¿Qué tipos de violencias hacia las mujeres están sucediendo en mi territorio/región/estado?* • *¿En qué situación se encuentran los procesos de defensa de derechos liderados por mujeres en mi territorio/región/estado?* • *¿Cuál es el contexto actual de las mujeres en movilidad y defensoras en mi territorio/región/estado?*		
45 minutos	**Puesta en común en sesión plenaria**	***Puesta en común del análisis de contexto*** Cada equipo elegirá a algunas representantes que se encargarán de la presentación en plenaria de lo que trabajaron en grupo, a través de la libre expresión creativa: escena de teatro, noticiero popular, canción, etc.		
60 minutos	**Receso para comer**	Comida		

Cartas

Cartas

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: **ANÁLISIS DE CONTEXTO**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
45 minutos	**Análisis de contexto: ¿qué retos o violencias enfrentamos y cómo nos organizamos?**	***Trabajo en equipos*** Nuevamente agrupadas por territorio, región, estado o afinidad) y se les pide que reflexionen sobre: 1. *¿Quiénes somos?* 2. *¿Qué retos/violencias enfrentamos en nuestros territorios?* 3. *¿Cómo nos organizamos? (qué trabajos y estrategias llevamos a cabo* 4. *¿Qué necesidades de fortalecimiento tenemos?* Al finalizar, se coordinarán para presentar un periódico mural con las reflexiones.	Previamente se pide a las participantes que traigan materiales que les ayude a elaborar un periódico mural en donde se represente el trabajo que realizan desde sus territorios (fotos, recortes, muestra de materiales informativos, impresos, etc.) • Papelotes/ papel Kraft • Plumones • Tijeras	
30 minutos	**Coincidencias y diferencias en plenaria**	***Puesta en común para detectar similitudes y diferencias de retos y estrategias*** Cada equipo presentará su periódico mural. Se pedirá a cada equipo que estén atentas para ir identificando coincidencias y diferencias de los retos o violencias y formas y estrategias del trabajo.		

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: **ANÁLISIS DE CONTEXTO**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Plenaria**	***¿Cómo nos entretejemos?*** Se colocan ambos periódicos murales (uno al lado del otro) y con estambres de colores se identifican coincidencias en cuanto a retos y violencias (color rojo), formas y estrategias organizativas (color verde), necesidades de fortalecimiento (color amarillo). Con todo lo visto en los periódicos murales y en el análisis de contexto nos hacemos las siguientes preguntas: • *¿Cómo podemos entretejernos y articularnos para fortalecernos?* • *¿Qué acciones conjuntas podemos desarrollar?*	Estambres de colores (rojo, verde, amarillo)	
20 minutos	**Cierre reflexivo**	Cada participante comparte qué reflexión le dejó el análisis de contexto y cómo se va del espacio.		

Cartas

Compartimos resultados y reflexiones:

- Este primer taller se llevó a cabo en el marco del **6to Encuentro Intercultural por Movilidades Libres y Elegidas. Este espacio permitió conocer el trabajo que distintas organizaciones y activistas realizamos en nuestros territorios, y posibilitó enredarnos (vincularnos, tejernos, acompañarnos) frente a las distintas violencias y opresiones de este sistema de muerte. Fue un apapacho para nuestros corazones, nuestras luchas y resistencias.**
- Una de las actividades realizadas fue el mapeo de los retos y violencias en los territorios, que **resaltan: la violencia del crimen organizado y gobierno local; la poca participación, toma de decisiones y liderazgo de las mujeres por falta de espacios seguros; desplazamiento forzado; matrimonios y uniones forzadas; megaproyectos; tráfico de migrantes, y cambio climático.**
- Se detectaron **necesidades de fortalecimiento para crear alianzas con organizaciones a fin de compartir experiencias y saberes del trabajo que cada una realiza, identificarse y comunicarse para construir colectividad.**
- Las personas participantes mencionaron que, a pesar de estar en territorios distintos (como Las Margaritas y Tenosique), **el trabajo que realizan es muy similar, y esto brinda la oportunidad de construir alianzas y redes para un posible trabajo en conjunto.**

CARTA DESCRIPTIVA: CUIDADOS DIGITALES

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
20 minutos	**Dinámica de integración y presentación**	Invitamos a las participantes a imaginar que están en un cuerpo de agua: el mar, un río, su lugar favorito para nadar. Comenzamos a nadar y practicaremos 4 velocidades: 1) nadando rápido; 2) nadando lento; 3) nadando hacia atrás, y 4) nadando normal, pero tarareando su canción favorita. Mientras se encuentran nadando vamos indicando que nos vamos juntar en equipos. En total serán 3 momentos de agruparse; en cada uno cada participante compartirá con el resto: *Nombre, lugar de procedencia; mi comida favorita, y ¿Cuál es mi expectativa de este encuentro?*		
45 minutos	**Actualización del contexto: trabajo en equipos**	Después, agrupadas las participantes por territorio u organización las invitaremos a compartir en su equipo: *¿Cuál es hoy la noticia más sonada en nuestro territorio? y* en los últimos 6 meses, en sus territorios: • *¿Cómo han estado las cosas respecto a la violencia hacia las mujeres y violencia de género?* • *¿Cómo están las cosas respecto a los derechos humanos, el derecho a migrar y el derecho al refugio?* • *¿Cómo están las cosas respecto al tema de violencias e inseguridad?* • *¿Cómo están las cosas respecto a su labor de defensa de derechos humanos?*	• Plumones • Papelógrafos	

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: **CUIDADOS DIGITALES**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
45 minutos	**Plenaria**	Cada equipo presenta en plenaria los resultados de sus reflexiones. Las facilitadoras van sistematizando lo que van compartiendo las defensoras para proponer un diálogo reflexivo en torno a los cambios en el contexto y los puntos en común.		
5 minutos	**Receso**			
15 minutos	**Cuidados digitales: Trabajo en equipos**	***Cuidados digitales*** En 5 equipos que formaremos aleatoriamente, les pedimos a las defensoras que contesten a las siguientes preguntas, para socializarlo después de forma oral: • *¿Qué información cargo en mi celular?* • *¿Qué riesgos implica siempre cargar esta información?*		
15 minutos	**Cuidados digitales: Plenaria**	***Cuidados digitales*** Cada equipo comparte sus respuestas. Las facilitadoras guían la discusión para comenzar a ubicar con precisión los riesgos y amenazas digitales implicados en el uso general de los dispositivos móviles, así como en la interrelación con el contexto territorial y la labor de defensa de derechos.		

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: **CUIDADOS DIGITALES**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Juego cooperativo**	***El ladrón de datos*** 1. Previamente, se recopila la información y tipos de datos que las participantes compartieron en la actividad anterior y se expone a la vista de todas (Ejemplo: *contactos y fotografías familiares, datos y documentos de la organización, datos financieros*, etc.) 2. Antes de empezar el juego se pega un papelógrafo o cartulina en la pared –o se escribe en el pizarrón-- colocando algunos *riesgos digitales* (Ejemplo: venta de datos de Facebook al gobierno, fraude/estafa, extorsiones, suplantación de identidad, difamación y desprestigio, difusión de información personal, etc.) 3. Se indica a las participantes que acomoden las sillas a lo largo y ancho de todo el espacio --sin orden preestablecido--, de la forma en que ellas decidan, pero que quede una silla para cada participante, y al final agregando una silla extra que deberá quedar vacía). 4. Se le da a cada participante una etiqueta o papelito con *masking tape* con alguno de los *tipos de datos* identificados en la sesión anterior, y se les pide que se lo peguen en un lugar visible del cuerpo. 5. El "ladrón de datos" será una persona (facilitadora o voluntaria que conoce la dinámica del juego previamente) que intentará sentarse en la silla vacía. El juego consiste precisamente en eso: el "ladrón" logra robar datos cuando se sienta en la silla vacía, de modo que ellas deberán reaccionar intuitiva y velozmente para evitar que el "ladrón" ocupe la silla vacía. Si el "ladrón" logra ocuparla, la compañera que quede sin silla entregará su etiqueta, y el "ladrón" habrá logrado robar una parte de los datos de todas y cada una. 6. Cada etiqueta con el tipo de dato que el "ladrón" haya robado se irá pegando en la pared, con el objeto de representar los riesgos que enfrentamos todas ante el robo de datos.	• Sillas (1 x participante más una extra) • Papelógrafos o cartulinas o pizarrón • Plumones • Etiquetas blancas o papelitos de colores • Masking tape	

Cartas

El teléfono móvil cumple una función social de primer orden, de comunicación e intercambio permanente de datos con nuestros contactos.

A partir de la información compartida, basta con intervenir uno solo para poner en riesgo a otras personas.

La intención del juego es mostrar que el autocuidado es, al mismo tiempo, cuidado colectivo, y que será importante que vayamos ampliando nuestra concepción de protección de datos, de nuestra propia persona y labor, a las de las personas y defensoras con las que estamos en contacto.

Cartas

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: **CUIDADOS DIGITALES**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Ejercicio cartográfico: trabajo en equipos**	A manera de introducción, compartir con las participantes que el objetivo de esta actividad será identificar, de manera visual en un mapa, a los actores, acciones y dispositivos de vigilancia que afectan nuestra vida, trabajo y tránsito por el territorio. 1. Formen equipos de defensoras por región, territorio u organización. Si hay presencia de mujeres en movilidad ellas conformarán un grupo específico. A cada equipo se le dará un mapa y un paquete de señalética. 2. Después, extiendan el mapa grande de su territorio/región/estado en el suelo o en una mesa grande para que todas puedan rodearlo y tener una vista generaldesde arriba. 3. Tomen en sus manos los íconos y símbolos del paquete de señalética. Lo que se busca es que las participantes se familiaricen con ella (actores, acciones y dispositivos), y comiencen a evocar los recuerdos de sus experiencias pasadas o de lo que les hayan contado las personas a las que acompañan en relación con los íconos y símbolos.	Un mapa ampliado de la región o territorio y un paquete de *señalética* para cada equipo	

Cartas

Los retenes son espacios de hipervigilancia, donde los riesgos son particularmente altos. Un retén es cualquier lugar donde te obligan a detenerte y te piden que verifiques tu identidad, ya sea en carreteras, caminos, centrales de autobuses, aeropuertos, centros comerciales o espacios públicos y de recreación.

En algún retén:

- ¿Te tomaron fotos?
- ¿Te quitaron tu celular, laptop o tablet?
- ¿Quién lo hizo?
- ¿Cómo sucedió?

Cartas

TECNOLOGÍAS QUE VIGILAN

Antenas o señal

Cámaras de videovigilancia

Drones

Escaner - Rayos X

TECNOLOGÍAS PROPIAS (EN POTENCIAL RIESGO)

Laptop

Celular

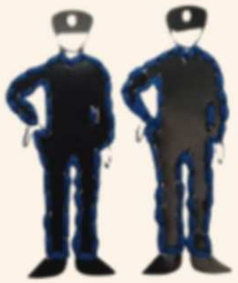
Tablet

Cartas

¿QUIENES LES VIGILARON?

Narcos - Paramlilitares

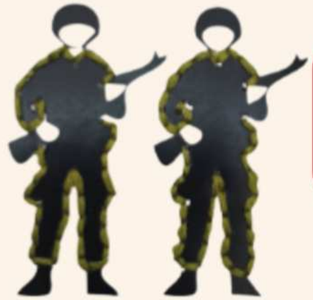
Crimen organizado - Delincuencia



Policía

Fuerzas represivas

Coyotes - Polleros



Militares

Cartas

- Drones
- Laptop
- Coyotes/Polleros
- Tablet
- Escaner / Rayos X
- Guardia Nacional / Ejército
- Pakales
- Cámaras
- Tráfico de presonas
- Celular
- Narcos / paramilitares
- Crimen organizado - Delincuencia
- Antenas
- Policía

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: **CUIDADOS DIGITALES**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Ejercicio cartográfico: trabajo en equipos**	4. Pidan a las participantes que vayan localizando en el mapa cuándo ydóndehan ocurrido estos eventos de vigilancia, contacto extraño o incidentes de seguridad, así como de lo que han sabido con base en lo que las personas en movilidad a las que acompañan les han compartido con antelación. 5. Para esto se les pedirá que, en su equipo, conversen usando las siguientes preguntas generadoras. 6. Marquen en el mapa dóndesucedieron los hechosusando los íconos y simbolos del paquete de señalética. Después, cada equipo presentará su mapa a las demás. Para evocar los recuerdos, pueden hacer un breve ejercicio de cerrar los ojos mientras que una compañera va leyendo en voz alta las siguientes preguntas. Viajen mentalmente a la zona donde hacen su labor de defensa cotidianamente; lugares en los que trabajan, viven o donde se localiza su organización o colectiva; en espacios de paso o movimiento de personas; en albergues, rutas migrantes, etc.		

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: **CUIDADOS DIGITALES**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Ejercicio cartográfico: trabajo en equipos**	Preguntas: • *¿Dónde ha pasado algo fuera de lo común, como incidentes de seguridad o experiencias extrañas con autoridades y dispositivos?* • *¿Dónde hay retenes o controles de paso? ¿Les tomaron fotos o revisaron sus teléfonos? ¿Cómo ocurrieron estos sucesos?* • *¿Dónde hay cámaras de vigilancia o drones? ¿Las han visto grabándolas a ustedes o a las personas que acompañan? ¿Les han tomado fotos?* • *¿En qué zonas no hay señal para el celular o internet? ¿Han habido lugares donde quisieron hacer una llamada telefónica, usar redes sociales, mandar mensajes y no tuvieron señal o datos móviles?* • *¿Han identificado horarios o patrones de corte de señal de telefonía o de internet –o, incluso, de electricidad-? ¿Dónde?*		
30 minutos	**Puesta en común en plenaria**	Los equipos comparten en plenaria sus mapas y reflexionan sobre lo que han ubicado.		

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: **CUIDADOS DIGITALES**

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
60 minutos	**Trabajo en equipos**	**Protección en el celular** Se pide a las participantes que se organicen en 4 grupos para explorar medidas de seguridad en el uso de aplicaciones de Meta: mensajería instantánea (WhatsApp) y redes sociales (Facebook e Instagram). Las facilitadoras se sientan en 2 mesas una para redes sociales y otra para mensajería, las participantes se dividen en ambas mesas. 1.En cada equipo se revisan las infografías sobre mensajería y redes sociales y se lleva adelante el proceso de incorporación de medidas de seguridad en los dispositivos de las participantes. 2. Las participantes cambian de mesa y quienes hayan trabajado mensajería ahora trabajarán redes sociales y viceversa.	Infografías sobre mensajería y redes sociales (1 paquete para cada equipo)	
30 minutos	**Puesta en común en plenaria**	Las participantes compartirán en plenaria sus aprendizajes, reflexiones, dudas e inquietudes. De manera complementaria (si hay tiempo e interés para profundizar después del taller) se comparten fichas con aplicaciones con mayores protocolos de seguridad (véase siguiente página).	Fichas con información sobre aplicaciones seguras	

Cartas

Cartas

El teléfono verde

WhatsApp no es una red social como tal, sino una aplicación de mensajería instantanea, de las más utilizadas en el mundo. Unos elementos para mejorar tu seguridad en su uso:

Ajustes de privacidad
Ajustes > Cuenta > Privacidad

- Ajusta los aspectos de privacidad como hora de última conexión, foto de perfil, ubicación en tiempo real y estado
- Cifrado punto a punto por defecto
- Activar notificaciones de seguridad
- Verificación en dos pasos
- Siempre puedes decidir lo que compartes con tus contactos en WhatsApp y por eso te recomendamos que tengas precaución antes de enviar contenido. Hazte esta pregunta: "¿Me importaría que otras personas vieran lo que voy a enviar?"

Para que tanto grupo

- Desactiva tus ubicaciones en tiempo real
- Cómo reaccionar ante comentarios con los que no estoy de acuerdo
- Eres visible para mucha gente ahí
- Spam
- Reenvío y réplica de información e imágenes

la "f" azul

Facebook recopila y guarda una enorme cantidad de datos de las personas que lo usan. También se utiliza mucho para acosar, robo y extorsiones. Podemos tomar algunas medidas para protegernos un poco más al usar la red:

Fortalece tu contraseña

- Activa la verificación en dos pasos. Es una capa extra de seguridad. Se puede activar a través de SMS.

Puedes revisar en que dispositivos está abierta tu cuenta

- Esto lo puedes revisar en: Cuenta Configuración y privacidad Configuración Seguridad e inicio de sesión Dónde iniciaste sesión
- Cierra la sesión de forma remota: Cuenta Configuración y privacidad Configuración Seguridad e inicio de sesión Configurar seguridad adicional

Para no aparecer en los motores de búsqueda, como Google

- Elige "No" en la opción ¿Quieres que los motores de búsqueda fuera de Facebook enlacen a tu perfil?

Cambia la configuración para decidir quien puede ver tu actividad, escribir en tu muro, enviarte mensajes y etiquetarte:
Cuenta Configuración y privacidad Configuración Privacidad
Tu actividad

Revisión de celulares

¿Qué son?

La revisión física de los celulares por parte de distintos actores, en situaciones que son dificiles de resistir.

¿Qué pueden hacer?

La revisión de los celulares en los retenes son de las formas de intimidación y de extracción de información más común en la frontera sur.

Pueden acceder a la información que tenemos en nuestros celulares, poniendonos a nosotras y a otras en riesgo de ser información sensible.

Cartas

Llamadas y señal

¿Cuales son los riesgos?

Intervención de llamadas, donde se puede tener información sensible sobre el contenido de la llamada, mi ubicación, información sobre la persona con la que hablo y acceso al microfono del celular.

¿Cómo me puedo proteger?

- Cuidar mi entorno - quien me esta escuchuando alrededor.
- Considerar que información es absolutamente necesaria compartir en llamada y si tengo otra manera de comunicarme para compartir información sensible.
- Usar aplicaciones de mensajería cifradas. Recomendamos la aplicación de Signal.

Signal es una aplicación cuidadosa con la privacidad de las personas que la usan, que cifra las comunicaciones. Es gratuita y se pueden mandar mensajes, hacer llamadas y videollamadas. Está disponible en la PlayStore

Movilizaciones & Retenes

¿Cuales son los riesgos?

Al pasar por retenes, se enfrenta al riesgo de la revisión en físico de los celulares o el uso de escaners para extraer información.
Esa información queda con las personas y grupos que revisan el celular, lo cual nos puede poner en riesgo a nosotras y nuestras redes.

¿Cómo me puedo proteger?

- Borrar información de mi celular. ¿Cuál información me puede poner en riesgo a mi y a otras personas si acceden actores agresores?
- Entregar el celular - no entregarlo puede poner en mayor riesgo nuestra seguridad física en el momento.
- Para información que es muy sensible, pero necesaria trasladar, recomendamos el uso de la aplicación Tella.

Tella es una aplicación que fue creada para personas defensoras de derechos humanos y periodistas. Es gratuita y permite guardar y "camuflajear" archivos - audios, imagenes, videos, textos - en el celular. Esta en la PlayStore.

Cartas

HERRAMIENTAS LIBRES Y SEGURAS

- Nubes / repositorios: Tella y Cryptpad
- Navegadores en internet: Firefox y DuckDuckGo
- Redes sociales: Mastodon y Diaspora
- Mensajería: Signal
- VPN: RiseupVPN, OpenVPN y Orbot
- Contraseñas: KeePass y Bitwarden
- Mapas: OSM y AND

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: CUIDADOS DIGITALES

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Cierre**	**Ronda de impresiones: Flores y semillas**. Cada persona nombra una flor (lo que más le gustó del taller) y una semilla (algo que se lleva para sembrar en su vida cotidiana o su labor de defensa).		

Cartas

Compartimos resultados y reflexiones:

- Las actividades fueron muy bien recibidas por su dinamismo.
- Todas las defensoras utilizan dispositivos como teléfono celular o computadora portátil.
- A mayor edad, disminuye la motivación para acercarse a entornos digitales. Las jóvenes manejan con mayor soltura teléfonos, computadoras, correo electrónico y redes sociales. Las adultas mayores usan principalmente funciones básicas de comunicación.
- Riesgos digitales: Todas conocen algún caso de robo o extorsión telefónica. Las mayores temen usar dispositivos más allá de llamadas o que sus nietos/as sean engañados. Las jóvenes son más conscientes de ciberacoso, fraudes y extorsiones.
- Prácticas seguras: La mayoría desconoce cómo navegar de forma segura o proteger sus datos. Solo suelen bloquear sus teléfonos o evitar publicar fotos de menores.
- Herramientas libres y seguras eran antes del taller prácticamente desconocidas por las defensoras.
- El ejercicio "ladrón de datos" permitió reconocer que los cuidados digitales impactan a otras personas y que es crucial seguir trabajando en el tema.
- Se reconoció la importancia de los espacios ceremoniales donde las ancestras se hicieron presentes para acompañar el proceso, y se agradeció por lo compartido.
- Se valoró positivamente la siembra de lo compartido, lo aprendido y lo reflexionado juntas. La flor simbólica de seguir encontrándonos representa la necesidad de mantener espacios para compartir experiencias.

CARTA DESCRIPTIVA: DOCUMENTACIÓN DE VIOLACIONES A DDHH

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Dinámica de integración**	**Teléfono corporal** Se les pide a las participantes que nos coloquemos en un círculo. Nos dividimos en dos grupos numerándonos en 1 y 2. Una vez conformados los grupos, se colocarán las participantes en filas para pasar a seguir las siguientes indicaciones: • Quien está al final de la fila será quien comenzará. • La facilitadora se acercará a ella y todas los demás se quedan mirando hacia el frente. • La facilitadora hará diferentes movimientos con el cuerpo y quien empieza tendrá que repetir los mismos movimientos dirigiéndose hacia la persona siguiente. • Así se hará, sucesivamente, hasta que llegue a la primera persona, para que todas podamos confirmar si el mensaje corporal llega igual. • Cuando el primer equipo termine, tocará el turno al segundo grupo. • Al final, entre todas se decidirá cuál de los dos grupos logró llevar el mensaje al final lo más parecido al movimiento inicial.		

Cartas

VIOLACIONES A DERECHOS HUMANOS Y LA RESPONSABILIDAD DE RESPUESTA ESTATAL

Las violaciones a derechos humanos se presentan principalmente cuando funcionarias o funcionarios, servidores públicos o autoridades gubernamentales vulneran los derechos de personas, comunidades, grupos y/o colectivos.

- El Estado debe realizar acciones que permitan el disfrute de los derechos humanos y omitir acciones que los impidan.
- El Estado debe prevenir, cuidar y evitar que se violen derechos.
- El Estado debe prever mecanismos de justicia (verdad, reparación y medidas de no repetición) cuando se cometa alguna violación.
- Dar a conocer los derechos que tenemos de una manera culturalmente adecuada a todas y a todos.

Conoce el manual de documentación de violaciones a derechos humanos del Centro DH Miguel Agustín Pro Juárez https://centroprodh.org.mx/wp-content/uploads/2019/05/ManualDocumViolDH.pdf

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: DOCUMENTACIÓN DE VIOLACIONES A DDHH

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Trabajo en equipos**	**Documentación de violaciones a los derechos humanos** Se organizan las participantes en 2 o 3 equipos, de forma aleatoria. Se pedirá a las participantes que, basándose en sus saberes y experiencias, respondan a las siguientes preguntas: • *¿Qué es documentar?* • *¿Qué es la documentación de violaciones a DDHH?* • *¿Alguna vez han documentado algo? ¿Qué tipo de incidentes o hechos han documentado?* • *¿Para qué sirve documentar?* • *¿Cuentan con algún documento guía, protocolo o formato que les ayude a documentar?*	Papelógrafos y plumones de colores	
30 minutos	**Reflexión en plenaria**	Los equipos comparten sus respuestas para explorar coincidencias y diferencias, y reflexionar sobre la tarea de documentación de violaciones a derechos humanos.		
10 minutos	**Receso**			

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: DOCUMENTACIÓN DE VIOLACIONES A DDHH

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Reflexión colectiva**	Las facilitadoras promueven que entre todas las defensoras definan y expliquen lo que es la documentación; hablan de la utilidad de tener formatos preestablecidos que sirven para recoger datos, y comentan que también hay otras formas de documentar (como los videos, audios, fotografías, etc.). Asimismo, se profundiza en la necesidad y utlidad de la documentación de violaciones a derechos humanos; sobre lo que se puede hacer con la información recabada (hacer denuncias, comunicados, quejas; solicitar medidas cautelares, protección especial, etc.)	Papelógrafos y plumones de colores	
30 minutos	**Trabajo en equipos**	Con los mismos equipos, trabajaremos sobre un formato, previamente diseñado por el equipo facilitador. Se les pide a las participantes que lo revisen, y que hagan un ejercicio de llenado, con base en un caso hipotético o real, que nos ayudará a identificar si ese formato recoge toda la información que necesitamos para la documentación o si es necesario agregar más cosas. Una vez que hayan realizado el llenado, se les pide que realicen un listado o ruta que nos permita identificar cómo se interpone una denuncia, una queja, una petición de medidas cautelares, etc.	Formato para documentar violaciones a DDHH y pluma (1 x participante)	
30 minutos	**Receso**			

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: DOCUMENTACIÓN DE VIOLACIONES A DDHH

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Plenaria**	Se pide a cada equipo que compartan lo que trabajaron. Una vez que hayan presentado sus conclusiones, las facilitadoras hacen una breve retroalimentación, que permita valorar si el formato le ha sido de ayuda o si tuvieron que agregar cosas, así como experiencias y resultados que han tenido las defensoras. Se facilita una breve reflexión y discusión colectivas sobre la necesidad y utilidad de documentar casos, incidentes de seguridad o violencia, violaciones a derechos humanos, etc.		
30 minutos	**Cierre**	Nos colocamos todas en círculo, y cada participante aporta con una palabra o frase que represente lo que se lleva y comparte cómo está o se va su corazón de este taller.		

Cartas

ASPECTOS A DOCUMENTAR

1. Identificación de los hechos
Fecha en la que ocurrieron los hechos
Hora en la que ocurrieron los hechos
Lugar en el que ocurrieron los hechos (país, estado, municipio, comunidad y, cuando es posible, ubicación exacta)

2. Datos de la víctima o personas afectadas
Nombre completo (si es seguro)
Edad
Sexo/género
Pertenencia étnica
Condición de vulnerabilidad (personas en movilidad, con discapacidad, con condiciones de salud específicas, etc.)
Comunidad de origen
Situación actual (herida, detenida, desaparecida, desplazada, fallecida)

3. Descripción de los hechos

- **Relato breve (qué pasó, cómo pasó, quiénes estuvieron implicados y de qué manera)**
- **Presuntos responsables (autoridades, cuerpos de seguridad, actores armados, particulares, etc.)**
- **Consecuencias inmediatas**

4. Derechos que se consideran violados

5. Fuentes y evidencias

- **Testimonios (si es seguro incluir nombres)**
- **Fotografías, videos, grabaciones, documentos**
- **Notas periodísticas, informes médicos, actas oficiales**

6. Acciones realizadas / respuesta estatal

- **Recursos intentados: las acciones legales que se hayan utilizado por cada derecho o derechos violados**
- **Denuncias presentadas (Fiscalía o Ministerio Público, Comisión de Derechos Humanos, otras instancias)**
- **Respuesta de las autoridades (acción, omisión, represalia)**
- **Medidas de protección solicitadas o recibidas**

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: ARTICULACIÓN ENTRE DEFENSORAS

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
30 minutos	**Tendedero de la memoria**	Bienvenida e introducción al taller. Invitamos a las participantes a pasar a ver la exposición de fotos de nuestro encuentro anterior, a fin de evocar lo que hemos recorrido juntas (y también para que puedan conocer visualmente la experiencia quienes no estuvieron en encuentros anteriores). Se les pide a las compañeras que pasen al tendedero para recordar los talleres que se han tenido y que conforme vayan pasando se respondan las siguientes preguntas: • *¿Para mí, qué fue lo más significativo de los talleres?* • *¿Qué fue lo que aprendí en cada uno de ellos?* (NOTA: en el caso de participantes que no estuvieron en ninguno de los talleres anteriores se les pide que respondan la pregunta: *¿Qué me dice/llama mas la atención de las fotografías?*) Al final se hace una sistematización y breve retroalimentación de lo que se recogió en el papelote con los post-it, para enlazar con siguiente actividad: ir a la acción concreta.	Antes de comenzar el taller se coloca un lazo con fotos colgadas de los talleres anteriores: el tendedero de la memoria. • Post-its • plumas	

Cartas

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: ARTICULACIÓN ENTRE DEFENSORAS

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
60 minutos	**Acciones concretas: trabajo en equipos**	Con base en las memorias de los dos talleres anteriores, recordar propuestas de acciones articuladas de las defensoras. Sus respuestas en los talleres anteriores fueron: • *Vinculación* • *Conocer el trabajo de las demás compañeras* • *Tener más alianzas con organizaciones para para facilitar más intercambios de experiencias y saberes.* • *Fortalecimiento (procuración de fondos/acompañamiento a juventudes)* • *Espacios de cuidado para las y los defensores de derechos humanos* • *Procesos de articulación local* • *Identificación y comunicación para crear colectividad* • *Más talleres sobre derechos humanos* • *Más red* Con las acciones visibles se les pide a las compañeras que formen equipos. Cada equipo imaginará y planteará una acción concreta para trabajar juntas, respondiendo a las siguientes preguntas: • *¿Qué acción concreta queremos realizar?* • *¿Porqué?* • *¿Quién(es)?; ¿Cuándo?; ¿Cómo?* Una vez que hayan terminado, regresamos a plenaria para compartir lo que cada equipo colocó y entre todas elegimos una o dos acciones que se puedan realizar lo más pronto.	Hojas de papel, papelógra-fos, plumas y plumones	

Cartas

CARTA DESCRIPTIVA: ARTICULACIÓN ENTRE DEFENSORAS

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
60 minutos	**Cierre en plenaria**	Se les pide a las compañeras que cada una podamos responder las siguientes preguntas: 1. *¿Cómo y con qué me voy el día de hoy?* 2. *¿Qué frase/consejo le daría a las demás compañeras para motivar el trabajo colectivo?* Hacemos un círculo para cerrar y agradecer el trabajo realizado y se intenciona que esas acciones propuestas las podamos concretar los más pronto posible.		

Cartas

Cartas

Cartas

Compartimos resultados y reflexiones:

- Este *Primer Encuentro Intercultural por Movilidades Libres y Elegidas* en Tenosique permitió **vincularnos y crear redes para las organizaciones locales, así como un espacio seguro para mujeres en movilidad** que se sumaron a esta actividad.
- Esta **juntanza permitió fortalecer la vinculación comunitaria y la compartición de saberes y conocimientos entre defensoras, mujeres en movilidad, organizaciones de la sociedad civil, fondos de mujeres y comunidades para resistir al contexto actual** de violencia en nuestros territorios.
- La mayoría de las personas participantes mostraron **interés por articular un trabajo conjunto para intercambiar metodologías y herramientas para el acompañamiento de casos de mujeres víctimas de violencia.**
- Se habló de la necesidad de **formarse en temas de acompañamiento psicosocial.**
- Durante la jornada de trabajo se tomaron acuerdos, como la **creación de un grupo de WhatsApp para mantener la comunicación entre todas**, que funcione como espacio para compartir recursos y herramientas e intercambiar dudas y recomendaciones.

Compatición de nuestras reflexión general de todo el proceso:

Este proceso de articulación en la frontera sur evidencia que el intercambio de experiencias y herramientas fortalece significativamente las redes de defensoras.

Cada grupo puede adaptar estas cartas según sus realidades específicas, manteniendo los ejes centrales: la creación de espacios seguros, la protección digital y la construcción de confianza.

El acompañamiento psicosocial emergió como una inquietud colectiva.

El proceso demuestró que, aunque los contextos varían, las estrategias colectivas multiplican nuestro impacto.

Esperamos que este material sirva como inspiración para tejer redes donde cada defensora encuentre apoyo concreto y compañeras para enfrentar los desafíos de sus territorios.

Gracias

Movilidades Libres y Elegidas

CoLibres

Septiembre, 2025

Frontera Sur de México